PHILIPS

Apnée du sommeil

Prenez vos rêves en main

Ce document est à destination des professionnels. DM de classe IIa : Wisp, Amara, Nuance Pro, PR1 REMstar Pro-Check, PR1 REMstar Auto P-Flex / A-Flex, PR1 REMstar Pro C-Flex, PR1 BiPAP Auto Bi-Flex : l'usage préconisé est précisé dans le contenu du présent document. Ces DM font l'objet d'un remboursement par les organismes d'assurance maladie dans certaines situations : consulter la LPPR. Ces dispositifs Médicaux sont des produits de santé réglementés, qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE, dont l'évaluation de conformité a été réalisée par TUV. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation accompagnant chaque dispositif médical, pour toute information relative à son usage préconisé et à son utilisation. Date de création : 12/11/2014

© 2014 Koninklijke Philips N.V. Tous droits réservés. Les spécifications sont sujettes à modifications sans préavis. Les marques de commerce sont la propriété de Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) ou de leurs fabricants respectifs.

www.philips.com

ML 11/13/14 MCI 4106474

Symptômes de l'apnée du sommeil

Les patients souffrant d'apnée du sommeil n'ont souvent pas conscience de leur pathologie. L'identification d'un ou plusieurs des symptômes suivants est généralement l'élément déclencheur qui amène le patient à consulter un médecin. Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants, nous vous conseillons de répondre aux questions sur la droite, afin de déterminer si vous présentez un risque d'apnée et si vous devez effectuer un test de dépistage ou de diagnostic le plus adapté à votre cas.

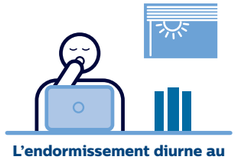
Découvrir que vous êtes atteint(e) d'apnée du sommeil peut être une expérience déconcertante et soulever un certain nombre de questions.

Ce document vous guidera tout au long du processus et apaisera vos craintes.

Symptômes diurnes

Endormissement lors d'activités quotidiennes

Maux de tête matinaux

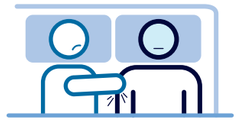


L'endormissement diurne au cours d'activités de routine

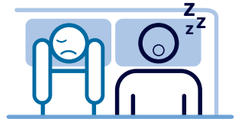
Problèmes de concentration

Irritabilité

Symptômes nocturnes



Des apnées constatées



Ronflements bruyants et persistants

Etouffement ou difficulté à respirer

Sommeil agité

Fréquentes visites aux toilettes

Quel est votre **risque?**

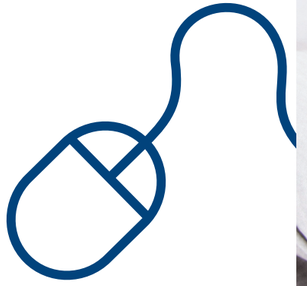
Les questions suivantes permettent de déterminer si vous êtes susceptible de présenter un syndrome d'apnée du sommeil et si vous devez vous soumettre à un test de dépistage.

Si vous répondez « **oui** » à au moins deux des questions, vous pouvez présenter un risque d'apnée du sommeil ou d'autres troubles du sommeil. Passez le test en ligne pour plus de détails.

1	**Avez-vous régulièrement l'impression de ne pas être reposé(e), même après une nuit de sommeil complète ?**	oui	non
2	**Vous endormez-vous facilement pendant vos heures de travail, à la maison ou au bureau ?**	oui	non
3	**Ronflez-vous généralement très fort ?**	oui	non
4	**Votre conjoint(e) a-t-il/elle remarqué que vous suffoquiez, étouffiez ou reteniez votre respiration pendant votre sommeil ?**	oui	non
5	**Souffrez-vous régulièrement d'un déficit de concentration ou d'attention, de pertes de mémoire, d'irritabilité et/ou de mauvaise humeur ?**	oui	non

Pour passer un test de dépistage validé cliniquement veuillez vous rendre sur notre site :

www.apneesommeil.fr



Une technologie **pensée pour vous**

Ensemble

à chaque étape

L'apnée du sommeil est une pathologie qui peut vous angoisser et vous abattre, mais vous n'êtes pas seul(e).

C'est pour répondre à vos questions, pour vous aider à déterminer si vous êtes atteint(e) de cette maladie, et pour vous aider à mieux comprendre ce qui en découle, que nous avons créé des outils pour vous guider issus de l'écoute de patients et de spécialistes cliniques.

Outre le présent guide, vous pouvez obtenir d'autres conseils utiles grâce à notre communauté apnée sommeil sur **www.apneesommeil.fr**

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil et quels sont les risques éventuels ?

Les patients souffrant d'apnée du sommeil arrêtent de respirer à maintes reprises pendant leur sommeil car leurs voies respiratoires s'affaissent, perturbant leur sommeil. C'est souvent une expérience épuisante, qui peut effrayer le/la conjoint(e).

Voies aériennes supérieures ouvertes

Des voies aériennes supérieures ouvertes permettent à l'air de circuler librement vers et depuis les poumons.

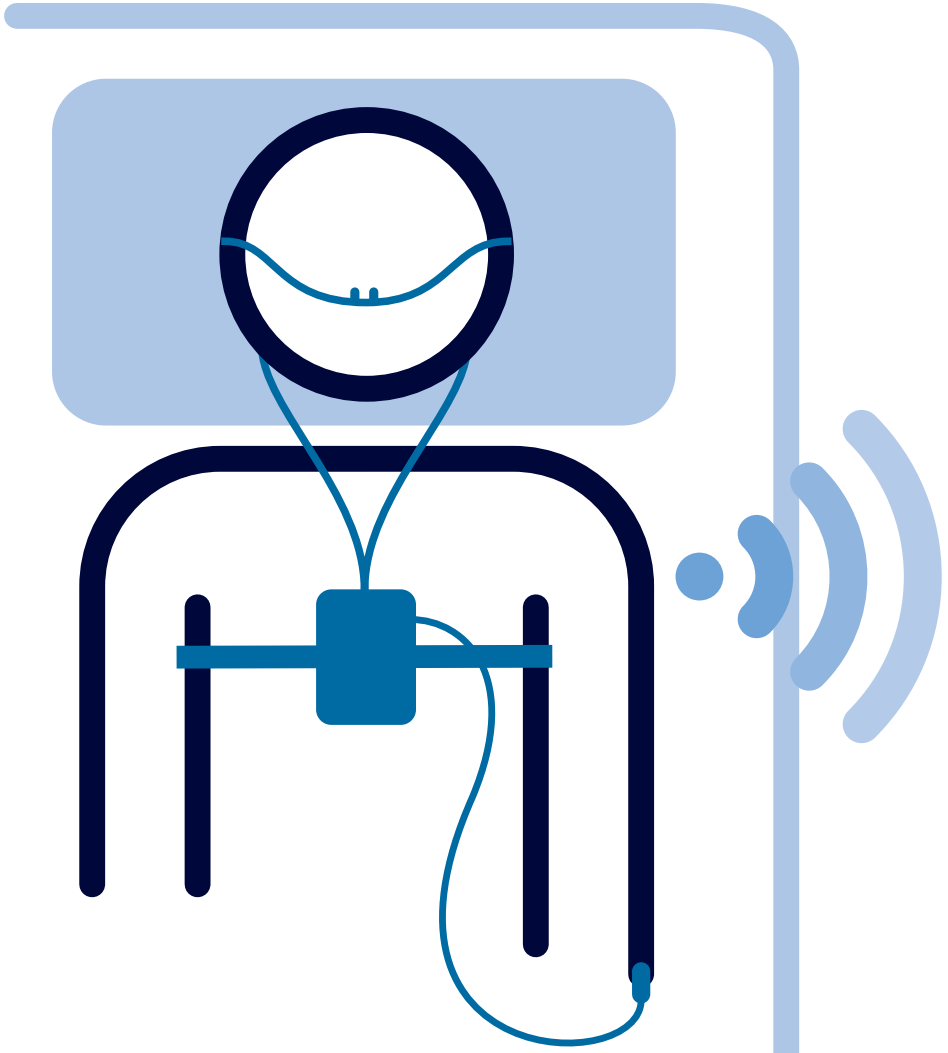
Voies aériennes supérieures fermées

Les ronflements et les apnées (pauses respiratoires) surviennent quand les voies aériennes supérieures s'affaissent.

Sans traitement, l'apnée du sommeil peut vous exposer à un certain nombre de pathologies potentiellement mortelles, telles que :

- Maladie cardiovasculaire
- Diabète
- Rythme cardiaque anormal
- Hypertension artérielle
- Accidents vasculaires cérébraux (AVC)

Comment va se dérouler mon **diagnostic ?**



Tout d'abord, votre médecin va vous poser une série de questions simples afin d'évaluer votre niveau de risque. Si votre médecin pense que vous risquez de souffrir d'apnée du sommeil, il vous adressera à un spécialiste du sommeil pour que vous passiez d'autres tests.

Que se passe-t-il chez le spécialiste du sommeil ?
À l'instar de votre médecin, le spécialiste du sommeil vous posera une série de questions simples afin de déterminer si vous souffrez d'apnée du sommeil. Il utilisera également plusieurs dispositifs de dépistage lui permettant d'établir la nécessité d'un examen nocturne de votre sommeil.

Pourquoi cet examen doit-il s'effectuer la nuit ?
Pour obtenir un diagnostic définitif, une étude du sommeil nocturne est nécessaire. Celle-ci peut parfois s'effectuer dans le confort de votre domicile mais a généralement lieu dans le centre du sommeil le plus proche de chez vous. Cet examen nocturne est absolument indolore et permet de surveiller votre sommeil, votre profil respiratoire et votre activité cardiaque.

Que va-t-il se passer si une apnée du sommeil est diagnostiquée ?
Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul(e). De simples mesures peuvent vous aider à traiter l'apnée du sommeil : perdre du poids, éviter l'alcool en soirée et dormir sur le côté. Votre spécialiste du sommeil peut également vous prescrire un appareil à pression positive, lequel peut limiter le risque de développer d'autres pathologies plus graves.

Apnée du sommeil

Pour plus d'informations concernant le dépistage et le diagnostic, les étapes de traitement et où trouver un spécialiste du sommeil, rendez-vous sur notre site Internet...

www.apneesommeil.fr

Tout ce que je dois savoir sur le traitement

Le traitement par pression positive continue constante (PPC constante) est très efficace contre l'apnée du sommeil. Il empêche le collapsus des voies aériennes supérieures pendant le sommeil en assurant un débit d'air continu à un certain niveau de pression, vous permettant de respirer normalement. Le traitement par PPC comprend trois grands composants...

L'appareil
L'appareil de PPC constante est le traitement le plus utilisé pour traiter l'apnée du sommeil. La PPC assure un débit d'air continu afin de garder vos voies aériennes supérieures ouvertes. Le circuit sert à acheminer l'air entre l'appareil de traitement et le masque.

L'humidificateur
Un humidificateur peut être ajouté à l'appareil et est conçu pour ajouter de l'humidité à l'air qui vous est délivré par l'appareil respiratoire. Il contribue ainsi à la réduction de certains effets secondaires du traitement, tels que l'irritation du nez ou la sécheresse des voies aériennes supérieures.

Le masque
Un masque confortable et bien ajusté est un élément clé pour le succès de votre traitement jour après jour.

Il existe un certain nombre d'options différentes pour s'adapter à tous les besoins. Lorsque vous avez trouvé le masque qui vous convient, il est important de l'entretenir convenablement. Recherchez régulièrement les signes d'usure ou de déchirure et lorsque vous pensez qu'il est temps de remplacer votre masque, prenez contact avec votre spécialiste du sommeil.

Trouvez le masque qui vous convient sur **www.apneesommeil.fr**

Suivi du traitement
Un point essentiel à la réussite de votre traitement est le suivi.

Votre prestataire de santé à domicile mettra en place un protocole de suivi qui lui est propre.

Ce protocole veille à suivre la fréquence d'utilisation de votre appareil par rapport à la prescription médicale de votre médecin spécialiste du sommeil, et l'efficacité du traitement pendant votre sommeil. Ce suivi permet également à votre spécialiste du sommeil de contrôler la progression de votre traitement.

Lors des visites de suivi, votre prestataire procèdera également au remplacement du masque, aux réglages de l'appareil si nécessaire... L'assurance maladie prévoit notamment un remplacement du masque deux à trois fois par an.

Choisir le masque qui **me convient**

Adopter cette nouvelle routine de sommeil peut vous embarrasser et vous complexer, c'est pourquoi le choix du masque est essentiel pour une expérience aussi normale et naturelle que possible. Renseignez-vous sur les options qui s'offrent à vous afin d'éviter une série d'essais insatisfaisants et vous permettre de trouver le masque qui vous conviendra le mieux.

Masques à contact minimum
Ces masques sont conçus pour ceux qui préfèrent une solution alternative, mais toujours confortable et efficace. Ils sont souvent utilisés comme un point de progression pour les patients ayant des difficultés à s'adapter aux autres types de masques.

Masques nasaux
Placés sur le dessus du nez, ils réduisent la pression exercée sur l'arête nasale. Cela permet aux patients de porter des lunettes et d'éliminer tout flux d'air en direction des yeux. Ces masques sont souvent plus petits et plus légers que les options faciales.

Masques bucco-nasaux
Pour la plupart des patients, le masque bucco-nasal est idéal pour une bonne étanchéité et des résultats de traitement positifs. Les masques bucco-nasaux modernes se composent de matériaux doux, afin d'éviter les marques et les points de pression inconfortables.